

И.А. Федосеева

## Готовим старшеклассников к ЕГЭ. Работаем не только с детьми, но и со взрослыми



*В статье рассматриваются основные направления работы школьного психолога, связанные с подготовкой старшеклассников к ЕГЭ.*

*Ключевые слова: ЕГЭ, умственные нагрузки, предэкзаменационный стресс, психологическая подготовка к ЕГЭ.*

Совсем скоро наступит весна, и во всех школах России начнутся выпускные экзамены. Единый государственный экзамен, Государственная итоговая аттестация. За прошедшее время отношение общества к ЕГЭ, безусловно, изменилось. Это название уже не вызывает тех эмоций, как 10 лет назад. Несмотря на более спокойное отношение к экзамену (альтернативы все равно нет), ясно, что вопрос психологической безопасности учащегося в период сдачи экзаменов — это важное и актуальное направление в работе школьной психологической службы. Изменения приказов о сдаче ЕГЭ и ГИА, постоянно меняющиеся правила заполнения бланков и вариантов тестовых заданий, а также многие другие моменты, касающиеся экзаменов, тревожат учеников, родителей и учителей.

Выпускник, находясь в постоянном волнении, испытывая повышенные умственные нагрузки, имеет все шансы впасть в стрессовое состояние, которое может не только существенно снизить работоспособность, но и просто заблокировать нужные для сдачи экзамена возможности ученика. Риск подвергается самооценка подростка, система его жизненных ценностей.

Карен Хорни выделяет такие признаки тревожности, как очевидная иррациональность поведения и ощущение беспомощности. А.М. Прихожан трактует тревожность как «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности». То есть все очень похоже на то состояние, которое наши дети испытывают перед сдачей экзамена. Ситуация усугубляется тем, что, по мнению учащихся, результат ЕГЭ влияет на то, как они будут относиться к себе и как к ним будут относиться другие люди (в первую очередь, их родители).

Вот тут-то и требуется поддержка родителей, учителей, «значимых» взрослых. А что происходит на самом деле?

### Начнем с родителей

Типичными для родителей являются негативные реакции («ты что, хочешь провалить экзамен?»), в основе которых — страх неизвестности и беспокойство за будущее своих детей. Родителей

*Федосеева Ирина Александровна — педагог-психолог МБОУ СОШ №30 г. Коломна.*



можно понять: «если мой ребенок двоечник — значит я плохой родитель». Это прямая угроза самооценке, снижение эмоционального тонуса и даже ухудшение самочувствия. Кроме того, подавляющее большинство родителей одиннадцатиклассников уверены, что им придется пойти на дополнительные затраты для того, чтобы их дети смогли успешно пройти экзаменационные тесты.

Несмотря на декларирование принципа преемственности, разрыв между требованиями вузов и программой школы остается, и его с успехом заполняет институт репетиторства. Репетитор стал неотъемлемой частью подготовки ребенка к ЕГЭ. Это, с одной стороны, помощь школьникам в освоении тем, которым недостаточно места отводится в учебном плане, но которые есть в КИМах. С другой стороны — это способ для родителей снять ответственность с себя. Ведь потом всегда можно сказать в свое оправдание: «Я сделал все, что нужно». Таким образом, типичный ответ родителей на вопрос «Как вы помогаете ребенку?» — «Репетиторы». Реже — «Поддерживаю морально». Иногда, впрочем, они отмечают, что ребенок «ничего не хочет слушать», «просит не мешать».

Это значит, что давление родителей бывает излишним, и возникают ситуации, когда родители транслируют детям свое волнение, а также неуверенность в силах своего ребенка.

Работа психолога с родителями — это индивидуальные консультации и участие в родительских собраниях, где психолог подробно рассказывает о том, как помочь ребенку в подготовке к экзаменам, как убедить учащегося от дополнительных переживаний.

Нам представляется важным в процессе таких консультаций немного переориентировать родителей с позиции «Я управляю ребенком» на позицию «Я рядом». Одна из форм работы на родительском собрании — это «Плакат-поддержка» (Чибисова М.Ю., 2009), который до окончания экзаменов висит в классе. На этом плакате сами родители с помощью рисунков, теплых пожеланий и слов поддержки выражают детям свою любовь и доверие, укрепляют их веру в свои силы.

*Некоторые учителя*, так же как и родители, вербализируют свои переживания. На уроках и дополнительных занятиях можно услышать фразу «Вы ничего не учите, вы ничего не сдадите, вы не справитесь...». И эти высказывания часто касаются не только слабоуспевающих учеников, но и тех, кто претендует на «5».

По статистике нашей школы, 100% учителей, отвечая на вопросы анкеты, отметили, что «очень нервничают, когда их ученики сдают ЕГЭ, переживают и волнуются». «Мысленно нахожусь вместе с ними на экзамене», — отвечает примерно 90%.

Подготовка ребят к ЕГЭ требует от учителя постоянного совершенствования профессионального мастерства, повышения квалификации, учета современных требований. Учителя отмечают, что, работая в выпускных классах, они тратят намного больше времени на подготовку к урокам. Необходимо учитывать

индивидуальные особенности отдельных учеников и уровень подготовленности класса в целом, учебную мотивацию, уровень притязаний и т. д. Среди чувств, которые испытывает педагог, работая в выпускном классе, на первом месте — «ответственность», далее следуют «удовлетворение», «интерес», «тревога». А когда дети сдали экзамен — «радость», «облегчение», «опустошение».

Учителя можно понять — от того, насколько хорошо его ученики сдадут экзамен, зависит его профессиональная самооценка, его статус в коллективе, психологическая безопасность в школе. И чтобы сохранить свой статус, учитель как бы заранее дистанцируется от возможных негативных последствий (всегда можно сказать: «А я вас предупреждала!»). В этот период учителю важна помощь и поддержка коллег — методическая и моральная. А от родителей — понимание и сотрудничество.

Хочется отметить, что профилактика стресса у выпускников является одним из приоритетных направлений в работе школьного психолога. Существуют целые программы профилактики тревожности (одна из наших методик, используемых при этом, описана в Приложении к данной статье). А вот психологическому сопровождению педагога не всегда уделяется должное внимание. Если проводить анализ проблемы, то очевидно, что профилактическая и коррекционная работа должна проводиться в двух направлениях:

- конструктивное взаимодействие учителя и ученика, направленное на оптимизацию и повышение результативности ЕГЭ;
- конструктивное и здоровьесберегающее поведение учителя в отношении самого себя.

Мы понимаем, что школьные реалии не всегда предоставляют психологу возможность вести длительную и глубокую работу по взаимодействию с педагогами по проблеме ЕГЭ. Что же может стать своего рода экспресс-помощью, что выбрать при наличии дефицита времени? Мы рекомендуем в этом случае поработать, прежде всего, с «мифологией» ЕГЭ и ресурсами педагога, то есть выбрать ресурсно-ориентированную стратегию. А именно — перейти от понимания ЕГЭ как проблемы к его *восприятию как педагогической задачи*. Мы стараемся снизить влияние личностного аспекта и эмоциональной окраски. Нужно научиться рассматривать ЕГЭ как задачу и подбирать соответствующие методические средства для ее решения.

Важно, чтобы амбиции педагога не мешали выпускникам реализовать все свои возможности при подготовке к экзаменам.

Пытаясь сохранить свою психологическую безопасность, свое здоровье, самоуважение и пр., родители и учителя транслируют свои страхи, опасения и проблемы учащимся. Это возникает отчасти из-за того, что и преподаватели, и родители постоянно дают понять учащимся, что будет в случае неудачной сдачи экзаменов («пойдешь работать дворником», «в армию заберут» и т. д.). Таким образом, главным становится

не мотив достижения высокого результата, а мотив избегания проблем, которые обязательно возникнут в случае неудачи.

Наилучшим решением проблемы неудачи на экзамене является четкое представление всех возможных последствий экзамена и пути их разрешения. *Конкретный* ответ на вопрос «А что будет, если я не сдам?» является лучшим средством профилактики. И в этом случае поддержка родителей и педагогов, имеющих большой жизненный опыт, мудрость и находящихся «в тылу» процесса, будет неоценима. Несколько вариантов развития событий, разработанных совместно с ребенком, не только успокоят его, но и заставят и дальше конструктивно мыслить и искать позитивные стороны в любой сложной ситуации.

Из всего вышесказанного следует, что несмотря на юношеский оптимизм, нашим ученикам просто необходима стабильная, комфортная психологическая обстановка в процессе подготовки к экзаменам, понимающие родители и педагоги.

Хочется пожелать родителям и учителям — быть мудрыми и тактичными, больше доверять своим детям, а выпускникам — чтобы стресс, неизбежно возникающий в процессе подготовки к экзаменам, был исключительно конструктивным, помогающим мобилизовать все свои интеллектуальные, психические и физические ресурсы для получения максимально высокого результата!

#### ПРИЛОЖЕНИЕ

### РАБОТА С ОБРАЗАМИ КАК СПОСОБ ДИАГНОСТИКИ И КОРРЕКЦИИ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ В ПЕРИОД СДАЧИ ЕГЭ

Учащиеся должны отождествить свое восприятие ЕГЭ с каким-то животным, растением и цветом: «Опиши свой страх перед экзаменом, на что он похож? Какие ассоциации он у тебя вызывает?» Испытуемым нужно временно отстранить такую функцию, как «мышление», и ее близкую родственницу — «логику», чтобы использовать воображение! В нашей практике ответы учащихся ранжируются следующим образом (по мере убывания):

#### Животные

Кусаче-колючие — змеи, кусачая собака, акулы, львы, ежи.

Нейтральные (могут быть друзьями человека) — зайцы, собаки, совы, белка, слон.

Экзотические — хамелеоны, скунсы, динозавры.

Неприятные, но не опасные — козлы, тараканы, дикообраз.

#### Растения

Колючие — кактус, крапива, сорняк.

Нейтральные — лопух, ромашка, баобаб.

Вьющиеся (запутывающие) — плющ, водоросли.

Легкие, светлые — подснежник.

#### Цвета

При интерпретации цветов, которыми выпускники раскрашивали свои рисунки, мы руководствовались такими значениями.

Зеленый — настрой на конструктивную деятельность, стремление к самоутверждению.

Желтый — надежда на лучшее будущее.

Красный — активность, высокая мотивация достижений.

Синий — стремление к безопасности, принятию, стабильности.

Розовый — мечтательность, романтичность.

Черный — отрицание жизни и самого бытия, опасения, связанные с низкими результатами.

Одним рисованием ограничиваться не нужно, эти образы можно преобразовать. С помощью карандашей и фломастеров можно сделать свои страхи забавными, где-то даже смешными, маленькими и совсем не злыми. Или, используя технику коллажа, помещать свои страхи и переживания в новые условия «жизни», придать им новую форму и наделить новыми качествами. Кактусы расцветают, покрываются спелой клубникой, крапива дает урожай апельсинов, колючий еж превращается в новогоднюю елку, а злобный дракон становится солистом балета. Фантазия ребят безгранична. Улыбка позволяет немного расслабиться и снять мышечное напряжение. Ведь лучший способ победить страх — посмеяться над ним.

Эта работа, конечно же, не может целиком освободить подростка от негативных чувств, связанных с экзаменом. Но она дает прекрасную возможность посмотреть своим переживаниям «в глаза», попытаться понять их причину, а также дает большой потенциал для личностного роста и самопознания старшеклассника.

По окончании рисования нужно проанализировать чувства, которые возникают, попытаться понять их природу. Проговаривая свои проблемы, ребята могут увидеть и осознать источник своих тревог, найти способ его нейтрализации или минимизации тревожного состояния. В нашей практике способ оказался достаточно действенным, и ребята с удовольствием им пользуются.

Работа с образами может проводиться в малых группах — до 10 человек или индивидуально. На индивидуальных занятиях можно работать как с новым образом, так и с трансформированным старым. А можно не только «преобразить» свой страх, но и придумать целую историю победы над ним.

Полная версия статьи с наглядными иллюстрациями представлена на CD-диске.